



## HELLO SPRING

Mache es dir bequem und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme über deine Nase ein und über deinen leicht geöffneten Mund aus. Mache dies 3-4-mal in deinem Rhythmus, so wie es für dich am angenehmsten ist.

Mit jedem Atemzug, den du machst, kommt immer mehr Ruhe und Entspannung in deinem Körper an. Du bist ganz ruhig und entspannt, ruhig und entspannt bist du.

Ich lade dich nun ein, mir in deiner Fantasie auf eine Wiese zu folgen.

Lasse deine Augen über die Wiese schweifen, schaue dir alles aufmerksam an. Sie ist übersät mit einem Teppich aus Gänseblümchen ...

Es ist eine bunte, gut duftende Frühlingswiese. Du erkennst sofort Hyazinthen, Narzissen und Tulpen.

Automatisch machst du mehrere, tiefe Atemzüge und nimmst somit die Leichtigkeit des Frühlings in dir auf. Du schenkst dir Zeit, hier über diese Wiese zu schlendern und den wunderbaren Moment zu genießen.

Nach einiger Zeit entdeckst du eine Stelle, die dir besonders gut gefällt. Hier ist das Gras kurz und weich. Wenn du magst, ziehe deine Jacke aus und lege sie auf dem Boden. Hier setzt oder legst du dich hin. Mache es dir richtig bequem und lenke deinen Blick zum Himmel.

Genieße die Sonnenstrahlen, die deinen Körper so sanft wärmen.

Schließe dein Augen...

Was kannst du hören? Die Vögel, die in den entfernten Bäumen und Sträuchern den Frühling mit ihrem Gesang begrüßen? Der laue Wind, der sanft über die Wiese weht und ein

Wohlbefinden auf deiner Haut hinterlässt? Das leichte Summen der ersten Insekten, die auf ihre Weise den Frühling erkunden?

Gleichsam erhascht deine Nase den Duft einer Blume und du überlegst direkt welcher Blume du diesen Duft zuordnen würdest.

Langsam öffnest du deine Augen, beobachtest aus der Entfernung, wie die Insekten in ihrem Tempo die Blumen besuchen. Das kurze Abheben und Wandern zu den nächsten Blumen erinnert dich an das Gefühl von Leichtigkeit.

Das Summen lässt dich müde werden.

Du verspürst eine wohlige Schwere in deinem Körper und auch in deinem Gesicht. Deine Augenlider entspannen sich und schon schließen sie sich. Auch dein Kiefer ist entspannt, die Zähne sind voneinander gelöst und deine Zunge liegt locker, weich und entspannt in deinem Mund.

In deinem Inneren entstehen Traumbilder. Du lässt sie kommen und gehen..., kommen und gehen.

Nach dieser wohligen Ruhe spürst du, dass dein Körper seine Energiespeicher gefüllt hat. Du stehst auf, schwingst dir die Jacke über deine Schulter und machst dich zurück zu deinem Ausgangspunkt.

Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

Wie fühlst du dich?

Hello Spring - jetzt wird dir klar, dass du dieses Gefühl von Energie und Vitalität mit in deinen Alltag nimmst.

Du atmest noch einmal bewusst ein und aus. Nimmst deinen Oberkörper wahr, wie er sich hebt und senkt.

Kehre nun aus deiner Fantasiewelt zurück. Bewege langsam deine Zehen,- und Fingerspitzen. Recke und strecke dich und bewege deine Arme zügig auf und ab.